

ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA: UM ESTUDO SOBRE VALOR NUTRICIONAL E PREÇO DE MERCADO

Camila Marques Marçal¹; Francisco Cláudio Tavares²

Estudante do Curso de Nutrição; e-mail: mmarques.camila@hotmail.com¹

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: ftclaudio@ig.com.br²

Área do Conhecimento: Ciências Sociais

Palavras-chave: Alimentação vegetariana; Valor nutricional; Preço de mercado.

INTRODUÇÃO

A energia que necessitamos para exercer funções vem dos alimentos que consumimos diariamente. Os nutrientes, são “substâncias que compõem os alimentos e que o organismo precisa para viver, para manter a saúde e executar suas atividades” (www.cdcc.sc.usp.br; acesso em 06/10/09). Vegetarianismo é o regime alimentar no qual não são aceitos alimentos que impliquem no sacrifício de animais, portanto, vegetarianos não consomem nenhum tipo de carne e derivados, mas podem fazer parte da dieta, leite, laticínios e ovos (www.vegetarianismo.com.br; acesso em 10/09/09). São diversas as motivações para uma dieta vegetariana. Algumas delas são: saúde, ética, meio ambiente, fome mundial ou religião. Existem várias formas de vegetarianismo, sendo eles: semi-vegetarianos, ovo-lactovegetarianos, lactovegetariano, vegetariano estrito e vegano. O interesse pela alimentação vegetariana tem crescido fortemente ao longo dos últimos vinte anos. Muitos consumidores relataram ter interesse em dietas vegetarianas (LEA *et al.*, 2006) e 22% relataram consumirem regularmente “substitutos de carne” (Mintel International Group Limited, 2004). A polêmica da proteína na dieta vegetariana se baseia na afirmação de que as proteínas vegetais não seriam completas, sendo assim de baixa qualidade. Sabe-se que não precisamos de proteínas, mas, isto sim, de aminoácidos, que são os formadores destas. Portanto, uma vez que tenham sido ingeridos todos os aminoácidos essenciais em grandes quantidades, não importa se eles vieram de um vegetal ou de um animal (www.uni-veg.org; acesso em 26/04/2010). A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) do IBGE mostrou que, na faixa de menor renda, a Alimentação consome a segunda maior fatia das despesas (32,68%), o triplo do que se gasta na faixa mais alta (9,04%) (www.ibge.gov.br; acesso em 17/05/2010). A formulação do problema se apresenta como: Alimentação vegetariana é mais saudável e seu preço tem diferencial em comparação com a alimentação comum?

OBJETIVOS

Para orientar esta pesquisa foi desenvolvido o objetivo geral de estudar conceitos e teorias sobre alimentação vegetariana. Já os objetivos específicos, são detalhados em: (i) comparar os preços da alimentação comum com a vegetariana especificamente em Buffets e em Supermercados; (ii) pesquisar os alimentos fonte de proteína vegetal; (iii) verificar a importância da proteína animal e vegetal para o organismo; (iv) analisar a adequação do valor nutricional da alimentação comum com a vegetariana.

METODOLOGIA

A presente pesquisa teve início com uma revisão bibliográfica sobre o tema do trabalho em livros, artigos e sites, considerando os objetivos específicos. Confeccionou-se uma lista de alimentos considerados fonte de proteína animal e proteína vegetal para realizar a pesquisa destes em supermercados. Os alimentos foram separados por grupos, ou seja,

em se tratando dos alimentos fonte de proteína animal, separou-se em grupos de leite e derivados, carnes bovinas, suínas, aves e peixes. Já referente aos alimentos fonte de proteína vegetal, os grupos foram: leguminosas, oleaginosas, sementes e soja. Para a seleção dos supermercados, escolheu-se aqueles da região de Mogi das Cruzes (SP), localizados nos bairros de Brás Cubas e Mogilar. Escolheu-se como dia da semana o sábado, visto que este dia não costuma ter promoções relâmpagos nos supermercados. A pesquisa em cada estabelecimento, ocorreu no período aproximado de meia hora. Ao chegar no local, a pesquisadora dirigiu-se até as prateleiras dos alimentos contidos na lista elaborada anteriormente, para anotar as marcas, os preços, e quantidade em gramas de cada alimento, para que fosse possível analisar comparativamente os itens de origem vegetal e animal, considerando seu peso e preço. Elaborou-se uma tabela que deu origem à confecção dos gráficos, de cada grupo e seus respectivos itens encontrados e pesquisados em cada supermercado. Para o desenvolvimento da pesquisa, selecionou-se, inicialmente, todos os buffets da região do Alto Tietê, encontrados e listados na Lista Telefônica: Publicar Listel Mogi das Cruzes e Região 2010 (páginas 39-41). Através do contato telefônico, simulou-se um evento informal para 50 pessoas que ocorreria no mês de maio/2011, e que deveria servir os seguintes pratos: Estrogonofe comum (misto – com carne bovina e frango), Estrogonofe vegetariano (com PTS), Feijoada comum (com carnes de porco), e, Feijoada vegetariana (com proteína de soja). Pelo fato de, na região do Alto Tietê, não haver nenhum buffet que fizesse o serviço que foi pedido, ou seja, não trabalhavam com “Pratos Vegetarianos com PTS”, escolheu-se, então, a Lista Telefônica: Listão 2009 – Empresas e Consumidores, de São Paulo, ABCD, Osasco e Região. No total, ligou-se para 252 buffets, sendo 195 da região de SP e 57 buffets região do Alto Tietê. Para a montagem dos pratos comum e vegetariano, escolheu-se os alimentos mais consumidos pelas populações onívora e vegetariana e nutricionalmente adequados para compor uma das principais refeições (almoço ou jantar). Utilizou-se o software Avanutri para calcular o valor nutricional de cada alimento que compunha os pratos, para então, obter o respectivo valor nutricional.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Observou-se que o preço da PTS só é menor se comparado ao preço da carne bovina. Foi observado que, mesmo em supermercados menores e menos conhecidos, é possível encontrar alimentos fonte de proteína vegetal, isso pode ser devido a maior procura das pessoas por este alimento. O Brasil é um dos maiores exportadores de soja do mundo, com uma produção aproximada de 56,7 milhões de toneladas para a safra 2006/2007 (ROSA *et al.*, 2009). Através da pesquisa realizada pelo contato telefônico aos buffets, observou-se que muitos atendentes (42 estabelecimentos) pediram que repetisse o nome “proteína de soja” mais de duas vezes, o que pode indicar que muitos destes não conheciam ou sabiam o que viria ser a PTS. Cinco atendentes chegaram a afirmar que não faziam idéia do que seria PTS e que iriam transferir a ligação para a cozinha. Mesmo não admitindo temperos com caldos de carne ou recusando ovos e laticínios, como os vegetarianos não se alimentam apenas de soja ou de folhas, esperam ter prazer à mesa. Esta expectativa de prazer, nem sempre atendida, está ligada à gastronomia que, segundo alguns, não existiria sem carne: “[...] existiria gastronomia sem carne? Claro que não [...]” (WESSEL, 2004). Dos 195 estabelecimentos pesquisados na região de São Paulo, em 26 não foi possível obter resposta positiva ou negativa quanto à preparação dos pratos, por diferentes motivos. Referente ao preço dos serviços oferecidos pelos buffets, encontrou-se apenas três estabelecimentos no total que fizessem os pratos vegetarianos. Após análise comparativa do valor nutricional dos alimentos que compunham os pratos elaborados, notou-se que em termos do

macronutriente (proteína), os pratos não tiveram diferença significativa entre si. Os grãos contêm uma quantidade limitante do aminoácido lisina e uma maior quantidade de metionina. As leguminosas como o feijão branco ou feijão preto, são ricos em lisina e pobres em metionina. Assim, combinando-se os grãos e leguminosas cria-se uma refeição com proteínas completas. A soja é exceção e é considerada uma proteína completa (KLEINER, 2002). Notou-se que o Cálcio é encontrado em abundância no Prato Vegetariano, mais precisamente na PTS. O mesmo ocorreu com o Ferro, que está presente em maior quantidade no Prato Vegetariano. Fator este também afirmado por Digest (2006), que diz que, em pesos iguais, a soja contém mais ferro que a carne de vaca e mais cálcio que o leite. Já os micronutrientes Zinco e Vitamina B12, merecem maior atenção, pois, a quantidade de ambos no Prato Vegetariano é bem menor em comparação com o Prato Comum. O zinco está presente numa grande variedade de alimentos, especialmente nos que contêm proteína. Boas fontes de zinco para vegetarianos são os laticínios, os feijões e lentilhas, fermento seco, nozes, sementes e cereais integrais. As sementes de abóbora estão entre as fontes alimentares vegetais de zinco mais concentradas. Quanto à vitamina B12, o uso de um suplemento ou alimento fortificado com a vitamina se faz necessário para os adeptos a dieta vegetariana.

CONCLUSÕES

O preço da PTS só é menor quando comparado ao preço da carne bovina. Encontrou-se apenas três estabelecimentos que fizessem os pratos vegetarianos, porém nenhum deles informou qual seria o preço. Enfatiza-se a importância de uma correta elaboração do cardápio vegetariano, para que não seja deficiente em nenhum nutriente, o que também ocorre com os cardápios comuns. E, ressalta-se que a Vitamina B12 é o nutriente que merece maior atenção, sendo necessário uma correta suplementação. Considerando todos esses pontos, ficou nítido a importância de uma maior divulgação sobre o tema “Alimentação Vegetariana”, para que as pessoas, principalmente, as que trabalham com alimentos, tenham mais conhecimento sobre estes, podendo, dessa forma, oferecer melhores serviços à população vegetariana, que como pôde-se concluir, está crescendo. E, como foi observado, há pouquíssimos buffets que trabalham com pratos vegetarianos (com PTS) sendo, portanto, um novo campo de mercado.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DIGEST, R. **Alimentos Saudáveis - Alimentos Perigosos. Guia Prático para uma Alimentação Rica e Saudável.** 2 ed. Rio de Janeiro: READER'S DIGEST, 2006.

KLEINER, S. M. **Nutrição para o treinamento de força.** São Paulo: Manole, 2002. 239p.

LEA E.J.; CRAWFORD D.; WORSLEY A. **Public views of the benefits and barriers to the consumption of a plant-based diet.** Eur J Clin Nutr. 2006;60:828-37.

Mintel International Group Limited. **Eating Habits-US-July 2004.** Chicago, IL: Mintel International Group Limited; 2004.

ROSA, A. M; CLAVISO. J; PASOS, L. M. L; AGUIAR, C. L. **Alimentos fermentados à base de soja (Glycine max (Merrill) L.): importância econômica, impacto na saúde e efeitos associados às isoflavonas e seus açúcares.** Rev. bras. Bioci., Porto Alegre, v. 7, n. 4, p. 454-462, out./dez. 2009.

WESSEL, I. **Os Segredos da Carne**. São Paulo: Melhoramentos, p.24, 2004.

www.cdcc.sc.usp.br/ciencia/artigos/art22/alimentacao.saude.html (acesso em 06/10/09).

www1.ibge.gov.br (acesso em 17/05/2010).

www.uni-veg.org (acesso em 26/04/10).

www.vegetarianismo.com.br (acesso em 10/09/09, 14/12/09, 11/01/10, 02/05/10, 06/01/11 e 04/04/2011).